

科学健身

半马并不比全马轻松

近期,全国各地的马拉松赛事逐渐展开,苏州在3月份计划举办5场马拉松比赛,南通开沙岛跨江半程马拉松也将于4月9日强势回归。

这对于因为新冠疫情而多年未参加马拉松比赛的跑友来说,无疑是个利好消息。很多人认为半马的距离是全马的一半,难度要比全马低得多,完全可以靠自己的意志力坚持下来。很多人是这么想,也是这么做的。而事实上,根据赛事数据统计,半马的事故多于全马,也就是说半马并非我们想象中的轻松、安全。

可以说,这种“难度打折”“半马怡情”的想法,甚至比跑马拉松本身更危险。如果不经过长期的、系统的训练,咬牙硬上,运动风险必然大大增加。我国长跑名将孙英杰曾经说过,她从不敢让队员轻视半马,“我教育学员要和全马一样,注意每一公里的体能分配,注意自己的运动能力、心脏的能力是不是够。”

另外,半马终点附近频发猝死的问题要引起重视。仅2019年10月20日这一天,就有两名跑半马者猝然倒地。一名是荆州马拉松的50岁跑者,他在距离半马终点100米处倒地;另一名是山东烟台龙口马拉松的半马跑友,他在20.5公里处倒地。越是接近终点,反而容易出现状况,这是为什么呢?

在终点附近频发猝死多由于参赛者体能已经接近极限,加上即将完成比赛,选手容易亢奋,观众的鼓励和叫喊也可能让其超过自身的能力极限加速冲刺。这时候,心跳加速越快,血氧跟不上,则容易引起心肺功能的衰竭,出现心脏骤停的现象。

总之,对于大众跑者来说,你首先别忘记自己业余的身份,无论参加半马还是全马,都是在挑战体能极限,因此跑马拉松必须有好的身体素质来打底。良好的身体素质有赖于长期锻炼与积累,还要持之以恒。如果没有充足的准备,就轻易上阵马拉松,无异于拿健康与生命去冒险,特别是阳康不久的朋友最好不要参加上半年的马拉松赛事。

南通市体育科学研究所
汤剑文



勤学苦练 持之以恒

从太极到木兰
她把爱好变成擅长



冯小兰正在锻炼。
记者王全立

健身达人

近日上午,南通博物苑内的一块空地,冯小兰表演了一套木兰扇,动作之矫健,身手之灵活,让人很难把她与古稀老人之间画上等号,也很难有人相信10多年前的她是个病号。

“上学时我跑得快、跳得远,还能做劈叉。”聊到自己的体育经历,冯小兰话匣子一下子打开了。那段时期的国人,走上工作岗位后很少有坚持运动的,冯小兰自然“随大流”。退休后,冯小兰应聘担任苏南一家纺织厂厂长,纺织行业加班加点是常事,久而久之,她的身体素质逐渐下降,“2008年我查出胃出血,回到南通养病。”

病愈后,冯小兰意识到应该通过运动增强身体素质,提高退休生活质量。2010年,冯小兰通过视频自学太极。冯小兰运动天赋较好,没多久太极拳就打得有模有样,一些邻居主动跟着她练习。

那几年,冯小兰的太极拳越打越好,名气与日俱增。2014年,她加入市老年体协太极俱乐部,经常参加表演活动。两年后,一次偶然的机会,让冯小兰和木兰结缘,“2016年,我参加市老年太极比赛时,引起了南通木兰名宿吴宪元的注意,她是那次比赛的裁判员。吴老师对我的能力十分肯定,建议我尝试木兰运动,说我会练出名堂的。”

经吴宪元推荐,冯小兰参加了市武术协会举办的武术辅导员、裁判员学习班。太极的基础、体育的底蕴,加上勤奋苦练,一年后,冯小兰跃升为南通木兰运动群体的一名佼佼者,当年代表南通参加中国木兰拳国际展示大赛国际比赛获得个人、集体两个大金奖。2018年、2019年她再次捧回两个大金奖,实现个人、团体双“三连冠”。此后,冯小兰在国内外比赛夺得不少奖牌,“有一枚奖牌具有特殊的意义,2019年,我和吴老师在香港国际武术比赛一起夺得对练项目银牌,师徒俩一起登上国际比赛领奖台,成为南通武术界的一段佳话。”

这几年,冯小兰成为市区都市华城辅导站站长,该辅导站吸引了二三十名学员,多次在全市比赛上拔得头筹。

木兰运动增强了冯小兰的体质,也丰富了她的退休生活,每周她的活动排得满满当当,除了听课、辅导、参加排练外,还有下基层服务。“每年我们协会开展10多次下基层活动,包括木兰运动基本功的培训、进养老院送演出等,能以自己的一技之长为大众服务,我很快乐!”

从太极到木兰,从爱好者到达人,这12年,是冯小兰退休生活最健康的12年,也是她精神生活最充实的12年。冯小兰说:“我会努力保持这样的状态,快快乐乐、健健康康每一天。”

本报记者王全立

办了健身房年卡只会用跑步机
健身新手应该怎样锻炼

对于一些健身新手来说,每次走进健身房只会跑步机上跑跑步,实在特别浪费健身卡。想要让自己的身材更加好,需要有氧运动和无氧运动相结合。

很多人一到健身房只是使用一下跑步机或者椭圆机,如果是减脂的话,这样做是没有问题的,但是如果想要拥有肌肉身材,这样做就不合适了。过长时间地进行有氧运动,会让肌肉损耗。所以平日在健身的时候,应该以力量训练为主,以有氧运动为辅。每天可以锻炼一个或者两个部位,不要连续几天锻炼一个部位,让每个肌群得到交叉锻炼。

如果本身就比较肥胖,有氧运动可

以稍微频繁一些、时间稍微长一些,这样有利于减脂;如果本身很瘦,有氧运动时间就要短一些,次数也要相应地减少。先从低强度的项目开始,然后再做高强度的项目。

运动结束后还要做拉伸运动,这是健身的最后一个板块。拉伸可以缓解肌肉充血,能够避免乳酸的生成,尤其是当天锻炼到的肌群,要着重拉伸。或者使用泡沫轴对肌肉进行更深层次的放松,缓解肌肉酸痛和肿胀。此外,要注意健完身以后不要立马吃东西,要休息一段时间再吃,不管多饿都要坚持住。

据每日生活观察

锻炼有方

春天来了
如何科学动起来

春天来了,如何正确运动?运动前后注意什么?国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌就上述问题进行了权威解答。

春天适合哪些运动

赵斌:春天最适合进行亲近大自然的户外运动,如走路、骑行、慢跑、登山等。春天少有极端天气,不冷不热,适合户外运动,运动的舒适感强。

怎么判断运动强度

赵斌:运动强度过大,会给身体带来损伤;运动强度不够,效果又微乎其微。所以,要想有一个好的身体,就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每一个人来说的,要根据自己的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

不管选择何种运动方式,运动过量都会导致心率增快,疲劳感不易缓解。因此,关注心率和身体的疲劳感,这既简单易行又比较准确。

运动前后注意事项

赵斌:在运动之前,每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。观察身体有没有不适症状;睡眠是否充足,睡眠不足者不适合运动;运动前适当补充一些能量,如香蕉、碳水化合物等。

运动结束后,也不要马上停下来,应该做一些拉伸放松活动。同时,也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态,决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

着装需要注意什么

赵斌:虽然说春天到了,但有些地区室外温度依然很低,最低气温在0℃以下。为了更好地运动,让运动持之以恒,甚至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口,我们只需在着装上做些准备就可以顺利地完在冬春季运动的交接。

早晨气温比较低,需要解决防寒保暖的问题。我会先穿上一套紧身衣,既可以固定肌肉,又有保暖的效果,再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣,围上一条薄围巾,戴一双厚的登山手套,穿一双厚的运动袜。如果遇到有风和气温低的天气,我还会戴一顶毛线帽子。如果大家还觉得冷,可以选择薄的羽绒背心、帽衫等保暖的运动服装。所以,只要不是遇到极端天气,选择一身合适的保暖运动服装即可,既不影响跑步,还可以御寒。

据健康中国